

عنوان مقاله:

اضطراب و استرس در نوجوانان

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 5، شماره 47 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

سپیده آدین - کارشناسی علوم تربیتی گرایش مدیریت آموزشی دانشگاه پیام نور زابل

معصومه ذوالفقاری کرباسکی - کارشناسی آموزش تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان پردیس باهنر کرمان

فاطمه خسروی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلام واحد بیرجند

زهرا بزی نظامدوست - کاردانی ادبیات دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل

خلاصه مقاله:

استرس پدیده ای چند بعدی است که از هر دو جنبه عینی (مانند تاثیرات فیزیولوژیک) و ذهنی (مانند تاثیرات ادراکی و دریافتی) برخوردار است. در واقع استرس را می توان ادراک و عدم توازن ذاتی و دریافت ناهماهنگی قابل ملاحظه مابین انتظارات و امکان پاسخگویی به آنها دانست. به ویژه تحت شرایطی که عدم برآورد توقعات و خواسته ها، تلقی گردد. از طرفی به ندرت اتفاق می افتد که در خلال فرایند نوجوانی، بحران های اضطراب مشاهده نشود. اضطراب به طور ناگهانی و زمانی به صورت تدریجی ظاهر می شود، گاهی فراگیر است و زمانی به احساس مبهم و پراکنده ای محدود می گردد. گاهی هفته ها طول می کشد و زمانی بالعکس فقط در خلال چند ساعت پایان می پذیرد، اما صرف نظر از چگونگی بروز، شدت و مدت آن، اضطراب یک احساس بنیادی است که کمتر نوجوانی با آن بیگانه است.

کلمات کلیدی:

اضطراب، استرس، نوجوانی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2015699>

